

المرفقات

مرفق (١) اختبارات القدرة العضلية .

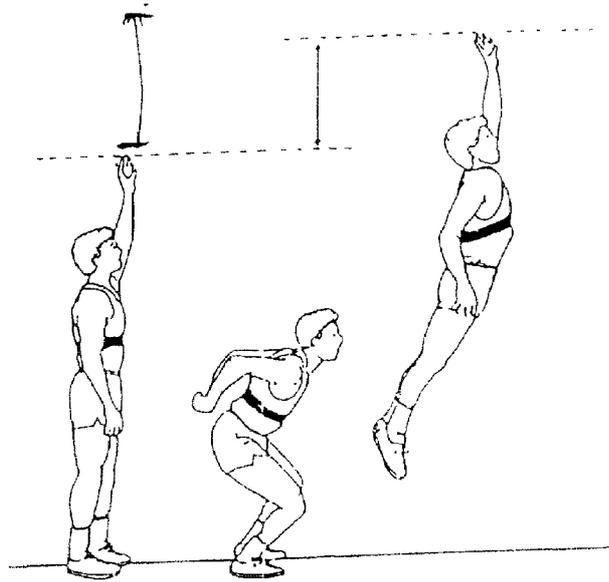
مرفق (٢) تدريبات الوثب العميق .

مرفق (٣) البرنامج المقترح للوثب العميق .

مرفق (٤) الوثبات المختارة فى التمرينات الايقاعية التنافسية .

مرفق (١) اختبارات القدرة العضلية

١- اختبار الوثب العمودى من الثبات



شكل (٥)

الغرض من الاختبار :-

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لاعلى .

مستوى السن والجنس :-

مراحل السن من ٩ سنوات فاكثر للبنين والبنات .

الادوات اللازمة :-

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الاسود ترسم عليها خطوط المسافة بين كل خط واخر ٢ سم .
- قطع طباشير أو مسحوق جير وقطعة قماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .

الاجراءات :-

تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث يكون الحائط السفلى لها على ارتفاع يسمح لاقصى مختبرة بأن تؤدى الاختبار ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لاعلى .

وصف الاداء :-

- تمسك المختبرة قطعة من الطباشير ثم تقف بجانب الحائط ، وتمد الذراعين عاليا لاقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للارض .
- تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين لاسفل والى الخلف مع ثنى الجذع للامام و لاسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .
- تقوم المختبرة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للامام و لاعلى للوصول الى اقصى ارتفاع ممكن حيث تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط فى أعلى نقطة تصل اليها .
- تقوم المختبرة بمرجحة الذراع القريبة للامام و لاسفل عند الهبوط .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لاعلى تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين للامام و لاسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول لاقصى ارتفاع ممكن .
- تعطى المختبرة من ثلاث الى خمس محاولات متتالية وتحسب نتيجة أحسن محاولة .
- تؤخذ القياسات لاقرب ١ سم .
- الوثب لاعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء .
- يفضل وقوف المحكمة على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى تستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

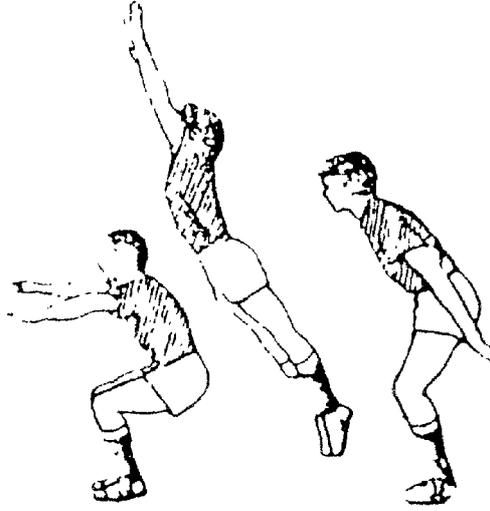
ادارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب يقوم بحساب درجات وملاحظة الاداء .

حساب الدرجات :

درجة المختبرة هى عدد السنتيمترات بين الخط التى تصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التى تصل اليها نتيجة الوثب لاعلى مقربة لاقرب ١ سم (١٧ : ٨٤ - ٨٧) .

(٢) اختبار الوثب العريض



شكل (٦)

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للامام .

مستوي السن والجنس:

مراحل السن من ٦ سنوات حتى السن الجامعية للبنين والبنات .

الادوات اللازمة:

مكان مناسب للوثب وخالى من العوائق وغير أملس - شريط قياس - قطع طباشير .

الاجراءات:

يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على مسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الامتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط والآخر ٥ سم وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين خط الارتقاء .

وصف الاداء:

- تبدأ المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خلف خط البداية من الخارج .

- تبدأ المختبرة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للامام قليلا ثم تقوم بالوثب

للإمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام .

تعليمات الاختبار:

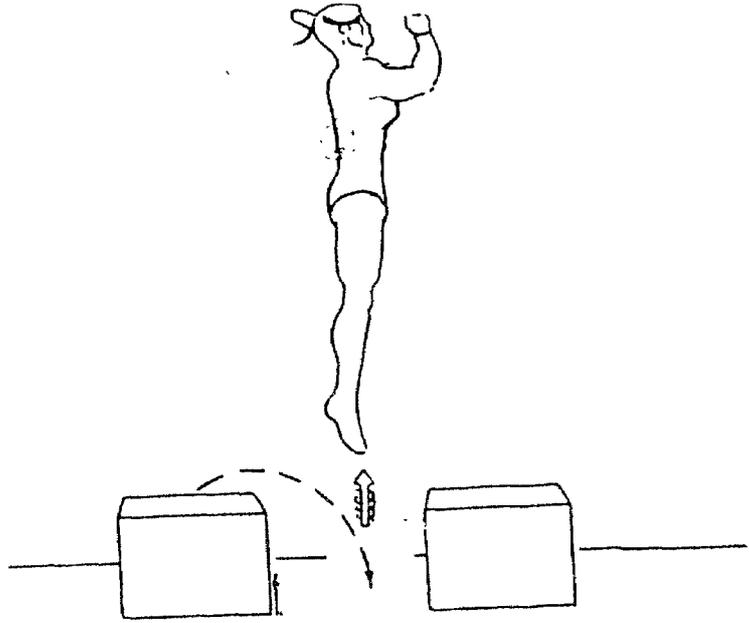
- يؤدي الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- يجب تجنب السقوط للخلف بقدر الامكان .
- لكل مختبرة ثلاث محاولات متتالية تحسب لها درجة أحسن محاولة .
- المرجحة بالذراعين للإمام ولأعلى للمساعدة فى الدفع .
- يسمح للمختبرة بتأدية الاختبار بالحذاء أو بدونه .

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبرة درجات أحسن محاولة . (١٧ : ٩٣ - ٩٥)

مرفق (٢) تدريبات الوثب العميق

(أ) الوثب العميق - الوثب العمودي



شكل (٧)

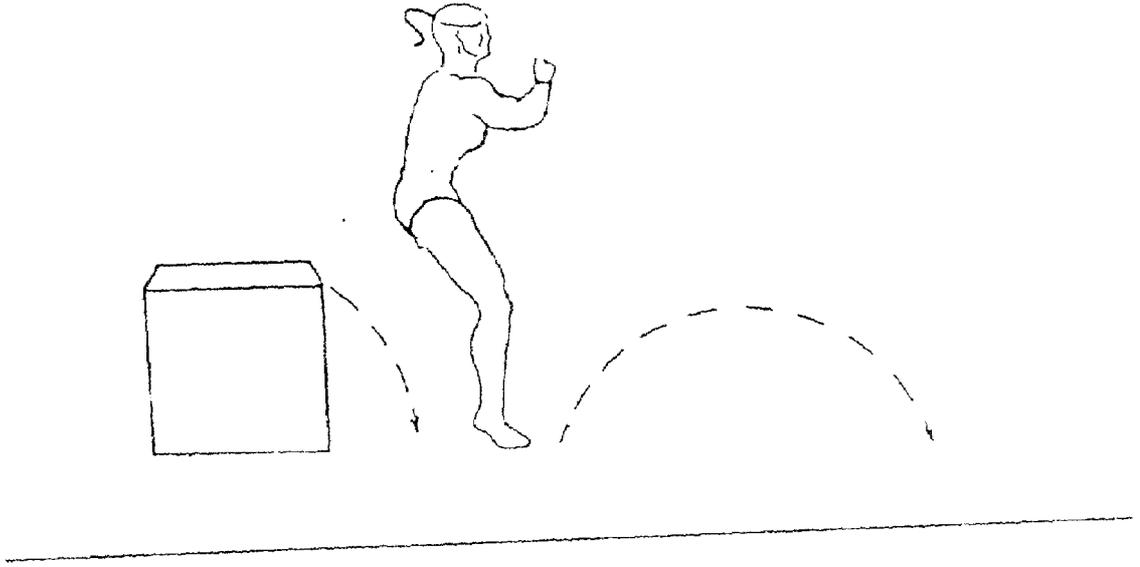
الادوات المستخدمة:

صندوقان من الخشب على ارتفاع واحد ومحدد المسافة بينهما متر واحد .

طريقة الاداء:

تقف اللاعب على الصندوق (أ) وتنزلق للارض (تهبط بدون ارتقاء من الصندوق) وبمجرد أن يلمس المشطين الارض تثب للصندوق المقابل (ب) في العدة رقم - ١ - ، ثم تستدير وتنزلق للارض ثم تثب للصندوق (أ) في العدة - ٢ - ويحتسب للاعبة عدة واحدة صحيحة عن كل مرة تنتقل فيها من أحد الصندوقين الى الاخر بشرط أن تكون القدمين معاً ، والرجلين مفردتين والجسم على استقامة واحدة أثناء الوثب في الهواء ، وأن تكون القدمين معاً مع ثنى بسيط للركبتين فوق الصندوق . (٢٣ : ٩) .

ب) الوثب العميق - الوثب العريض



شكل (٨)

الادوات المستخدمة :

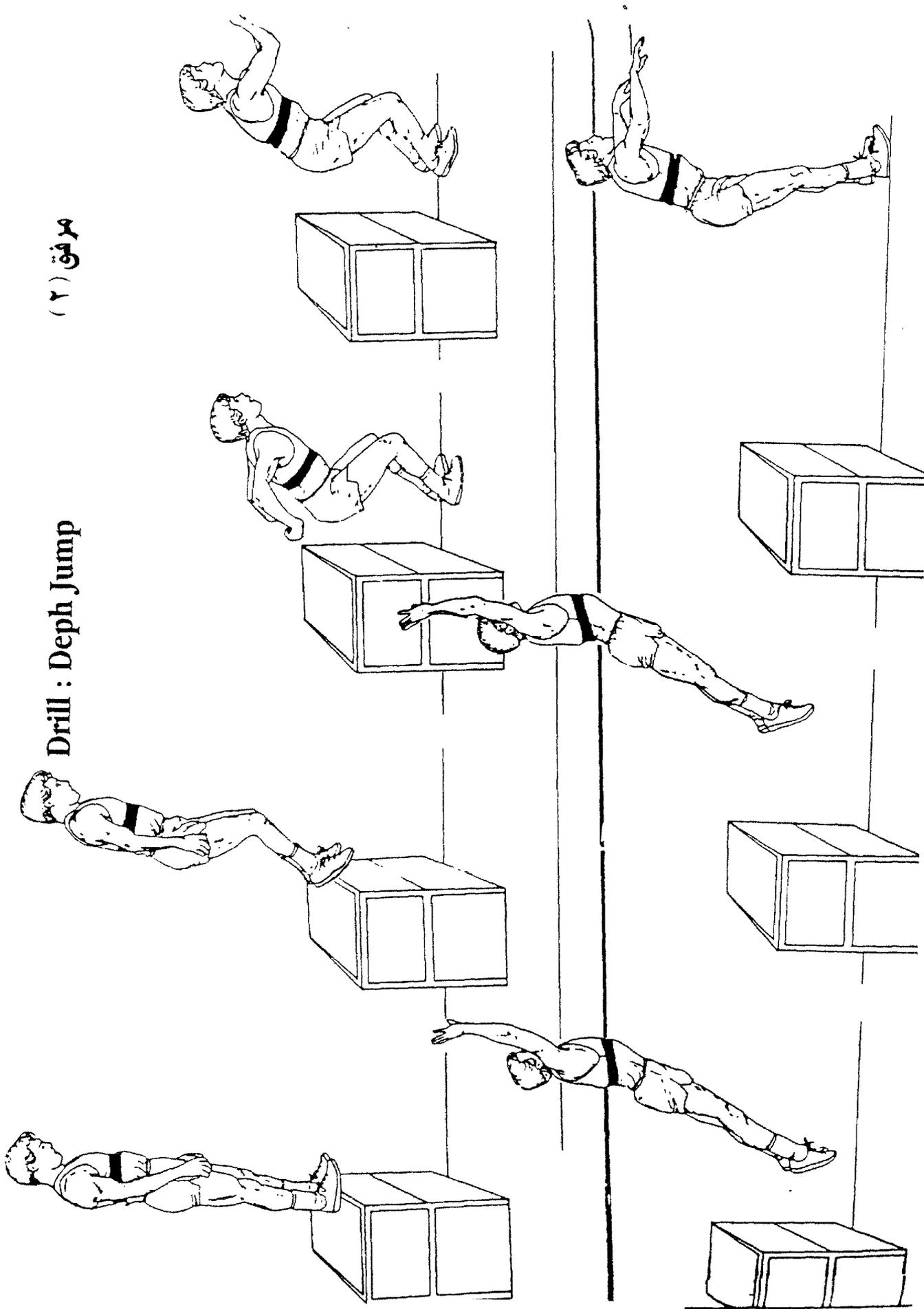
صندوق من الخشب .

طريقة الاداء :

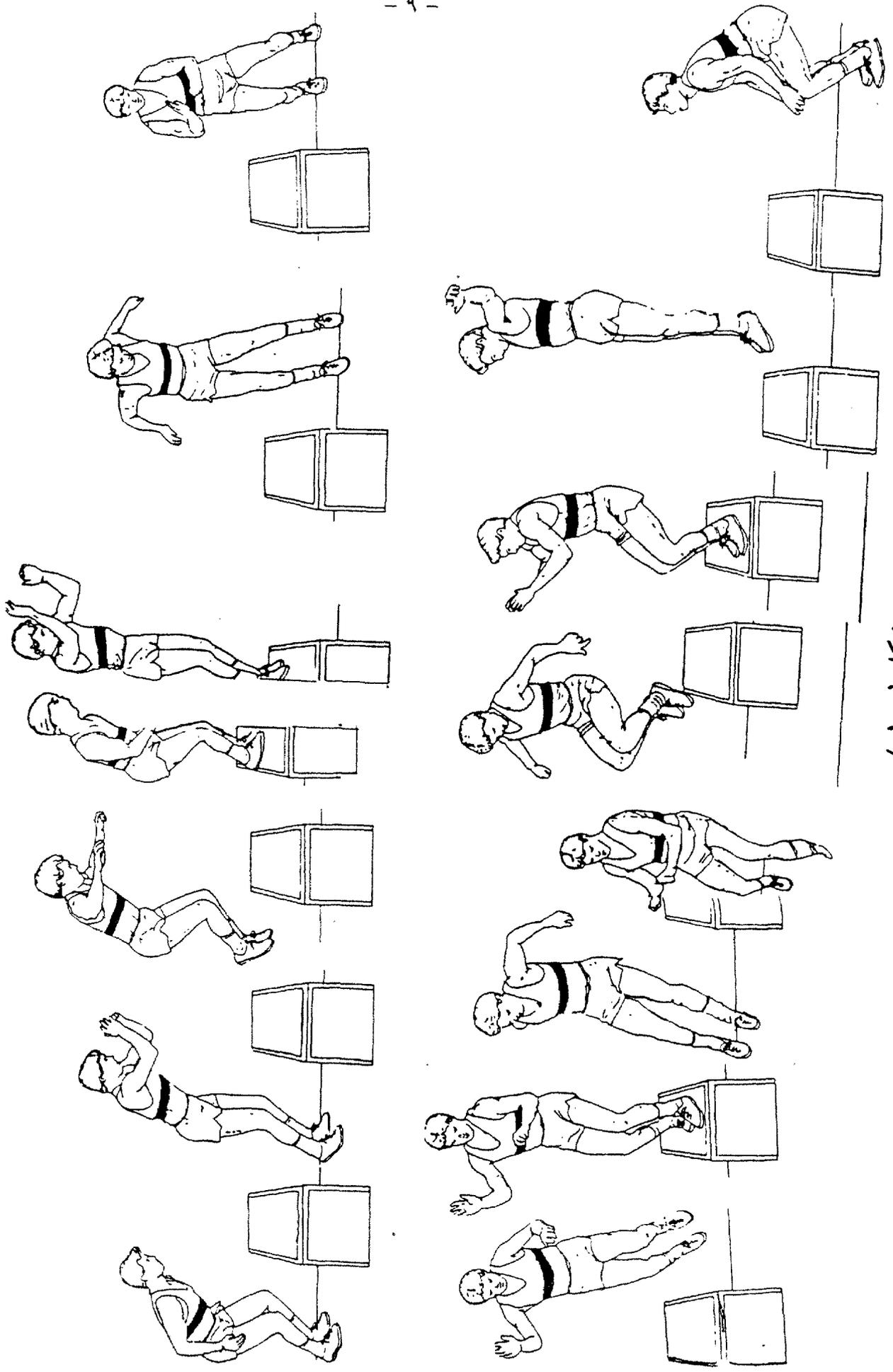
تقف اللاعب على الصندوق وتنزلق للارض ، وبمجرد أن يلمس مشطها الارض تشب أفقيا لمسافة محددة ويحتسب للاعبة عدة واحدة صحيحة عن كل مرة تنتقل فيها من الصندوق الى الارض الى العلامة المحددة للمسافة الافقية . (٢٣ : ١٠)

مرشق (٢)

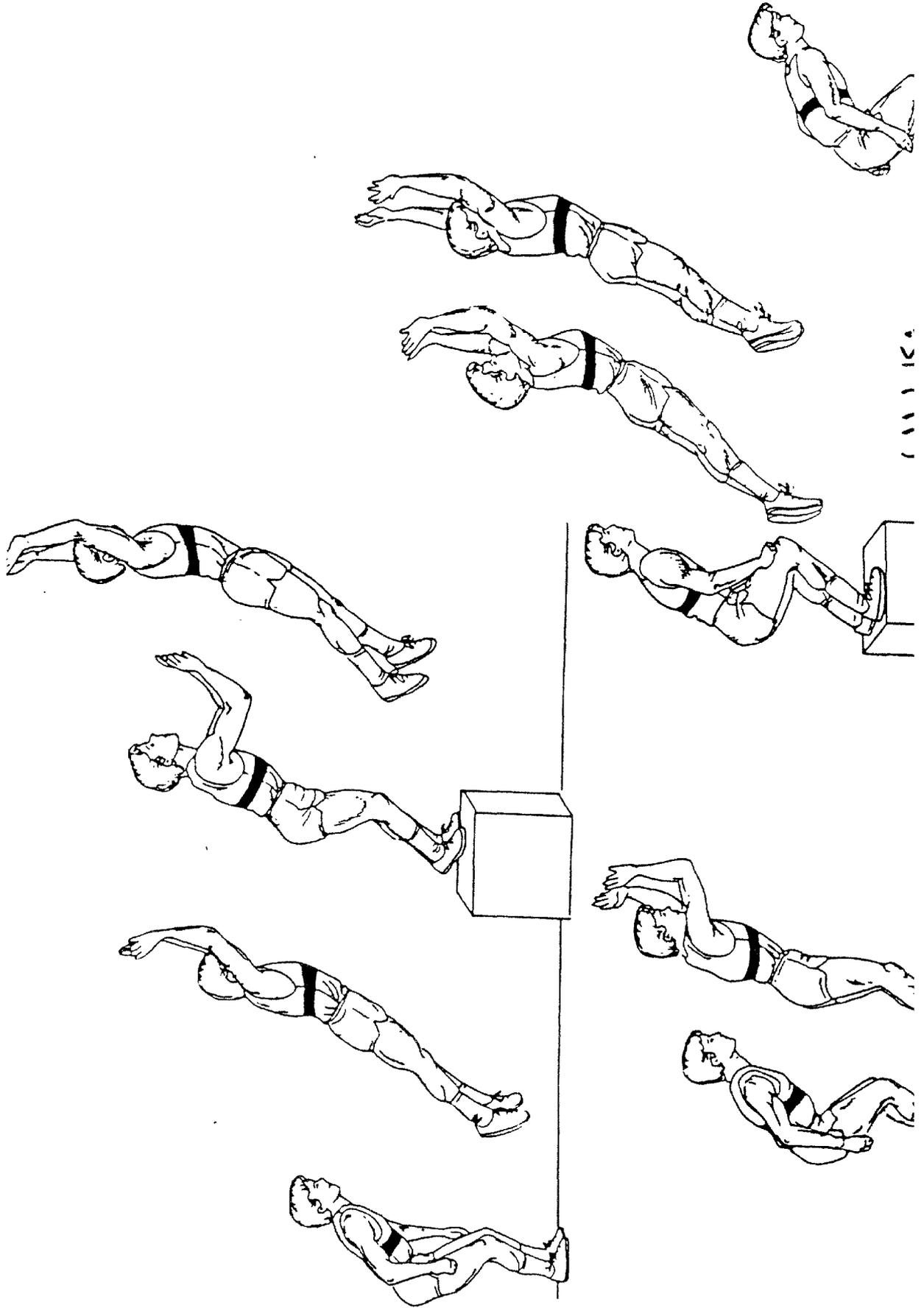
Drill : Deph Jump



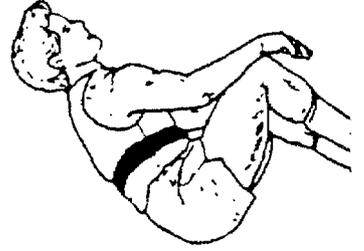
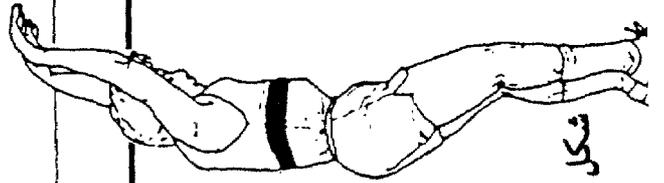
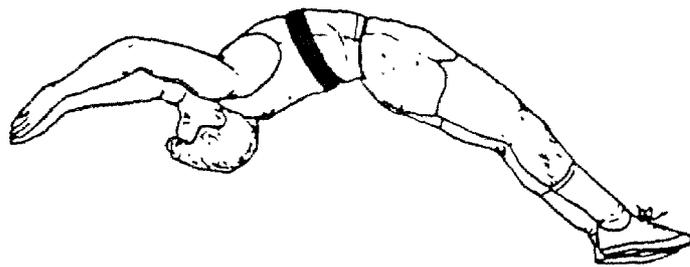
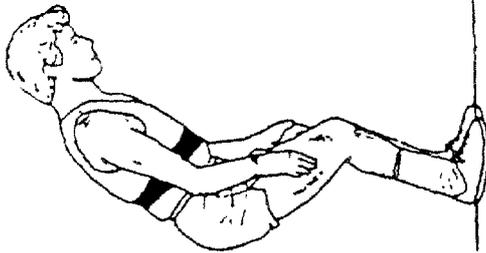
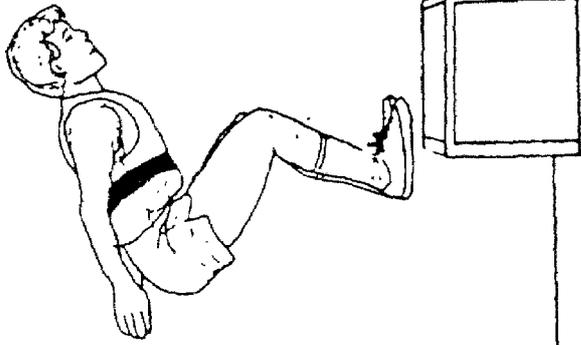
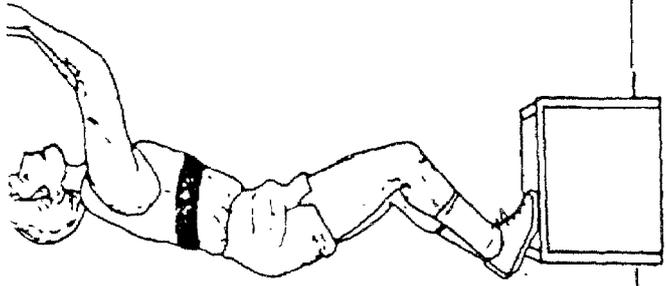
Drill : Box Jump



Drill : Double Leg Box Bound

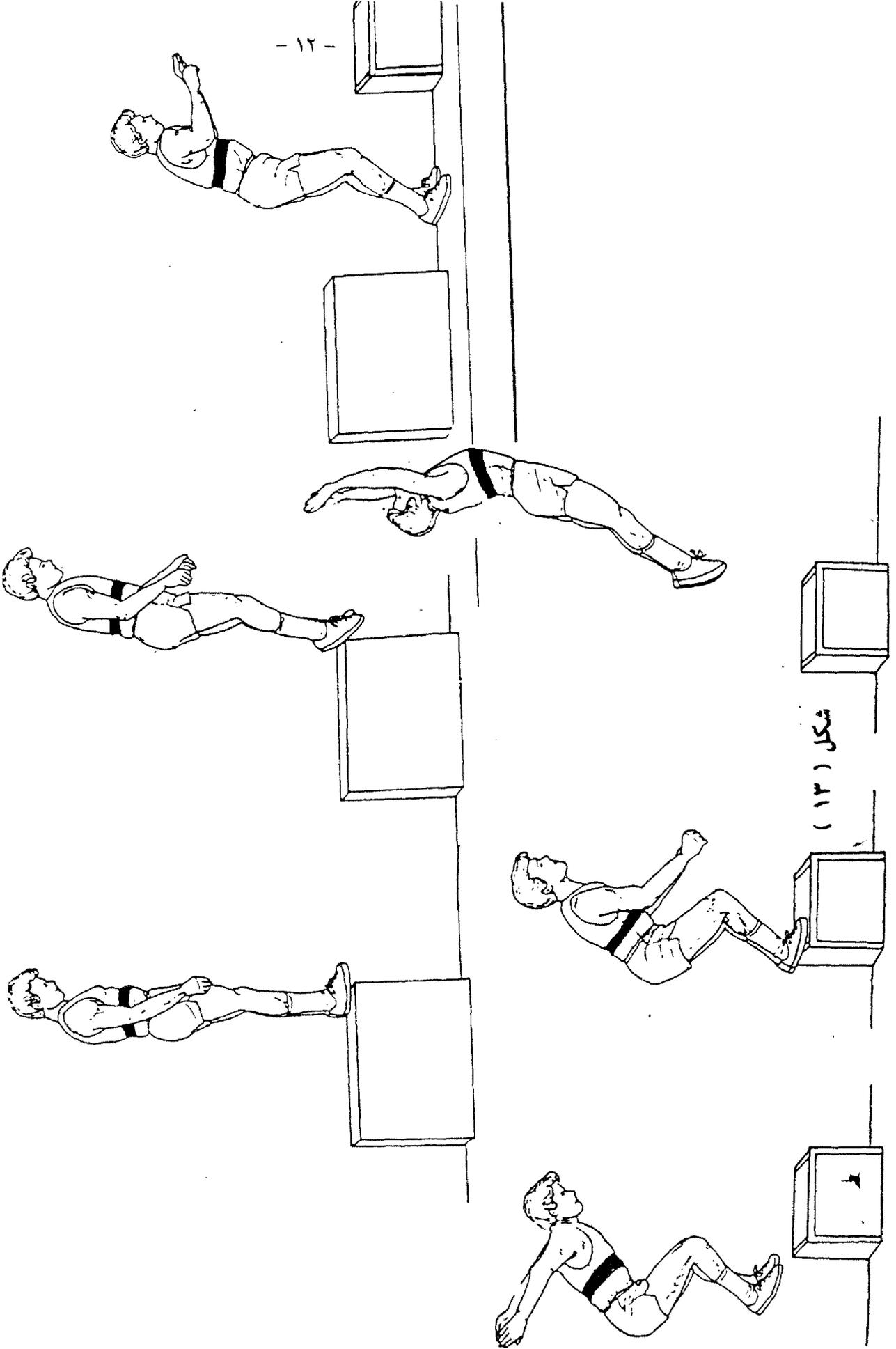


Drill : Quick Leap



شکل (۱۲)

Drill : Depth Jump Leap



مرفق (٣) البرنامج المقترح للوثب العميق تمرينات الاحماء والتهديئة

١- الاحماء :

استغرقت فترة الاحماء فى كل وحدة تدريبية ١٠ دقائق حيث أشارت المراجع العلمية الى أن تدريبات الوثب العميق يجب أن تبدأ بتمرينات الاحماء والاطالة للمجموعات العضلية الخاصة بالوثب العميق وقد اشتملت على الآتى :

- المشى - الجرى حول الملعب .
- تمرينات أطالة للجذع والرجلين والذراعين .
- الوثب بالقدمين معا حول الملعب ثم الوثب بقدم واحدة .
- الوثب فى المكان .

٢-التهديئة :

استغرقت الفترة الختامية فى كل وحدة تدريبية ٥ دقائق وقد اشتملت تدريبات التهديئة والاطالة على الآتى :-

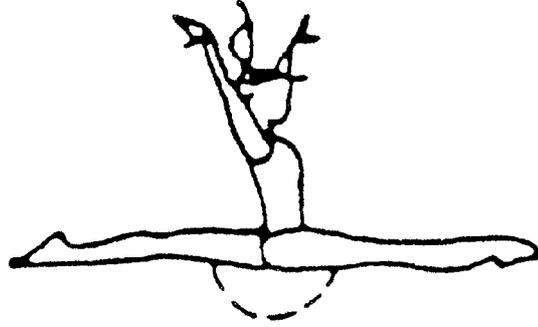
- سقوط الجذع لاسفل مع ارتخاء الذراعين .
- الرقود على الظهر .
- ارتخاء جميع عضلات الجسم وذلك بثنى الركبتين مع ثنى الجذع والرأس للامام بحيث تلمس الرأس الركبتين والبقاء فى هذا الوضع لمدة قليلة ، ثم يلى ذلك الفرد التدريجى لعضلات الجسم بداية بالركبتين وانتهاءً بالرأس .

تابع البرنامج المقترح للوثب العميق

حجم الوثبات في التدريب	الوثب العميق										الاسبوع		
	الوثب العريض بالقدمين					الوثب العمودي بالقدمين							
	وثب عميق مع الدوران					وثب عميق اماما							
نوع الدوران	التكرارات	عدد المجموعات	المسافة	الارتفاع	نوع الدوران	التكرارات	عدد المجموعات	المسافة	الارتفاع	نوع الدوران	التكرارات	عدد المجموعات	الارتفاع
٤٠	-	-	-	-	-	٢٠	١	١٥٠	٢٥	-	-	١	٢٥
٤٠	-	-	-	-	-	٢٠	١	١٥٠	٢٥	-	-	١	٢٥
٤٠	-	-	-	-	-	٢٠	١	١٥٠	٢٥	-	-	١	٢٥
١٢٠													
حجم الوثبات في التدريب	وثب عميق مع الدوران										مجموع حجم الوثبات في التدريب		
نوع الدوران	التكرارات	عدد المجموعات	المسافة	الارتفاع	نوع الوثب مع نصف لفة	التكرارات	عدد المجموعات	المسافة	الارتفاع	نوع الدوران	التكرارات	عدد المجموعات	الارتفاع
٤٠	-	-	-	-	-	٢٠	١	١٦٠	٢٥	-	٢٠	١	٢٥
٤٠	-	-	-	-	-	٢٠	١	١٦٠	٢٥	٢٠	١	-	-
٤٠	٢٠	١	١٦٠	٢٥	-	-	-	-	-	-	٢٠	١	٢٥
١٢٠													

مرفق (٤) الوثبات المختارة فى التمرينات الايقاعية التنافسية

(١) وثبة الفجوة Split Leap



شكل (١٤)

الاداء الفنى:

تؤدى وثبة الفجوة وذلك بالارتقاء بقدم والهبوط على القدم الاخرى مع مراعاة أن تكون حركة الوثبة فى اتجاه أمامى وامتداد الارجل الى أقصى مدى وهى فى الهواء يكون مفصلى الفخذين وهو فى الهواء ١٨٠ درجة وأن تكون الوثبة مرتفعة الى أقصى ما يمكن والحفاظ على استقامة الجذع على كامل امتداده ، ورفع الرأس لأعلى وامتداد الذراعين للجانبين . (٣٣ : ٢٤)

ب (وثبة الفجوة الجانبية Side Split Leap)

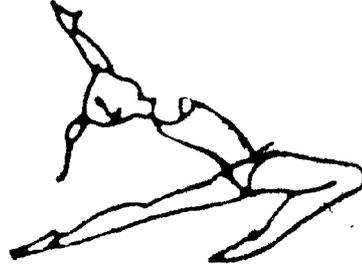


شكل (١٥)

الاداء الفنى:

تؤدى وثبة الفجوة الجانبية بالارتقاء باقدم واحدة مع مراعاة دفع الارجل الى أقصى مدى مع الدوران أثناء وجود الجسم فى الهواء والهبوط على القدم الاخرى والحفاظ على استقامة الجذع على كامل امتداده ورفع الرأس لاعلى والنظر للامام وامتداد الذراعين للجانبين . (٣٣ : ٢٦)

ج) وثبة الغزالة Stag Leap

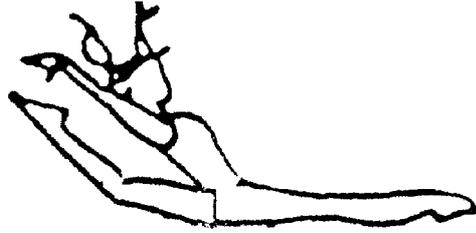


شكل (١٦)

الاداء الفنى:

تؤدى وثبة الغزالة وذلك بالارتقاء بقدم واحدة أو بالاثنتين معا مع مراعاة ثنى الرجل الامامية وفرد الرجل الخلفية مع ثنى الجذع والرأس للخلف بحيث يكون الذراعان لاعلى وللخلف .
(٣٣ : ٢٦)

Ring Leap وثبة الحلقة (د)



شكل (١٧)

الاداء الفنى:

تؤدى وثبة الحلقة وذلك بالارتقاء بالقدمين واحدة والهبوط على نفس قدم الارتقاء مع فرد الرجل الامامية وثنى الرجل الخلفية بحيث تكون أعلى من مستوى الرأس مع مراعاة ثنى الجذع والرأس للخلف والذراعين عاليا وللخلف ويجب الحفاظ على ارتفاع الوثبة . (٣٣ : ٢٥)

ملخص البحث

- أولاً - ملخص البحث باللغة العربية
- ثانياً - ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

تعتبر التمرينات الإيقاعية التنافسية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها ، حيث أنها تنمى الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل على اكتساب القوام الجيد ، كما أنها تنمى الأحساس بالتناسق لدى اللاعبين والشعور بالعلاقة بالزمان والمكان والأحساس بالحركة وديناميكيته ، كما أنها تتميز بالتنوع والشمول ، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللعبة تتحكم فى سرعة الاستجابة للعمل العضلى وأظهار قوة الشخصية والأرادة .

وتعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة التي تحتاج إلى جهد كبير فى تعلمها وأتقانها وذلك لتعدد مهاراتها واختلاف أشكال أدائها ، فمنها ما يؤدي بصورة فردية ومنها ما يؤدي بصورة جماعية .

وتعتبر التمرينات الإيقاعية من ضمن الرياضات التي تحظى بجانب كبير من الأهتمام فى مختلف الدورات الأولمبية إلا أنها تعد رياضة حديثة العهد بالنسبة لغيرها من الرياضات الأخرى ، حيث أنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود فى جمهورية مصر العربية وتحتاج إلى جهد كبير من المتخصص لتطويرها وتدعيمها علمياً وعملياً ، حتى ترفع من مستوى النتائج من خلال التعلم والتدريب وبالتالي مستوي الأداء ككل .

وقد ظهرت هذه الرياضة مرة أخرى فى الدورات الأولمبية بلوس أنجلوس عام ١٩٨٤ م . بعد أن كان هناك أبتعاد عن الأشتراك أو التمثيل فى الدورات الأولمبية ، ومن الدول الرائدة فى هذا المجال بلغاريا - روسيا - سويسرا - أمريكا - فرنسا - ألمانيا - المجر .

وقد حدد القانون الدولى للتمرينات الإيقاعية محتويات الجملة الاساسية فى (الوثبات - الدورانات واللفات - المرونة - التوازن) .

ونظراً لأن مهارة الوثب من أهم العناصر المكونة للجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية ، إلا أن الباحثة لاحظت من خلال عملها كمدرية أنخفاض مستوى أداء بعض اللاعبين انخفاضاً ملحوظاً فى الوثبات من حيث الأرتفاع ومسافة الوثب ، وانطلاقاً من ذلك فكرت الباحثة فى البحث عن أسلوب لتحسين مستوى أداء اللاعبين فى الوثبات .

ولكن أستحدث فى السنوات الأخيرة أسلوباً جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه أسم الوثب العميق حيث أن تدريبات الوثب العميق لها أهمية كبيرة لزيادة مسافة الوثب العمودى والوثب العريض ، كما أن هذه التدريبات تؤدي إلى تطوير أفضل وذلك من خلال الزيادة فى قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً .

ومن هذا المنطلق ورغبة الباحثة فى الارتفاع بمستوى أداء الوثب والقدرة العضلية فى التمرينات الإيقاعية فكرت الباحثة فى استخدام أسلوب الوثب العميق وذلك لتحسين القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء المهارى لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية .

وقد حددت الباحثة أهداف هذه الدراسة على النحو التالى : -

١- يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات الوثب العميق .

٢- التعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية .

ولتحقيق هذه الأهداف طرحت الباحثة الفروض الأتية : -

١- يؤثر البرنامج المقترح للوثب العميق تأثيراً ايجابياً على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الاداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية .

٢- هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية للرجلين ومستوى الاداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية لصالح المجموعة التجريبية .

خطوات اجراء التجربة :

١- تم استخدام المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة من لاعبات نادى الجزيرة ونادى المعادى وقسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، مع مراعاة اجراء القياسات القبلية والبعديّة لكل منهما .

٢- تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة العضلية للرجلين ومنها : -

أ- اختبار الوثب العمودى من الثبات .

ب - اختبار الوثب العريض .

ثم قامت الباحثة بقياس المستوي المهارى لبعض الوثبات المختارة وهى (وثبة الفجوة - وثبة الفجوة الجانبية - وثبة الغزالية - وثبة الحلقة) . بواسطة لجنة من المحكمات المعتمدات بالاتحاد العام للجيمباز .

٣- تم وضع البرنامج التدريبي وعمل دراسة استطلاعية له للتأكد من صلاحيته ومعرفة تفهم المساعدين لطريقة تنفيذ التدريبات والاختبارات ، ثم تم تطبيق البرنامج لمدة ستة أسابيع بواقع ١٨ وحدة تدريبية .

٤- تم قياس مستوى الأداء بواسطة لجنة من المحكمات المعتمدات بالاتحاد العام للجمباز .

الاستنتاجات :

١- البرنامج المقترح للوثب العميق أثر إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والمتمثلة في زيادة مسافة الوثب العمودي والوثب العريض للاعبات عينة البحث .

٢- البرنامج المقترح للوثب العميق أثر إيجابياً على مستوى الأداء للوثبات المختارة في البحث وهي :-

أ- وثبة الفجوة .

ب - وثبة الفجوة الجانبية .

ج- وثبة الغزالة .

د- وثبة الحلقة .

ثانياً - التوصيات

في حدود عينة هذا البحث وفي حدود النتائج المستخلصة توصى الباحثة بما يأتي :-

١- استخدام برنامج الوثب العميق لتنمية القدرة العضلية للرجلين للاعبات في التمرينات الايقاعية التنافسية .

٢- استخدام برنامج الوثب العميق لتطوير الاداء للوثبات في التمرينات الايقاعية التنافسية .

٣- ضرورة تطبيق برامج الوثب العميق في فترة الاعداد الخاص عقب انتهاء فترة الاعداد العام .

٤- اعادة اجراء دراسات مقارنة لهذا البرنامج مع برامج أخرى متنوعة على أكثر من مجموعتين لبيان التأثير الامثل للارتقاء بالاداء الفني للوثبات .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR WOMAN IN CAIRO

THE AFFECT OF SUGGESTED PROGRAM FOR
THE DEPTH JUMP ON THE MUSCULAR POWER
OF LEGS AND THE PERFORMANSE LEVEL OF
SOME JUMPS IN THE RHYTHMIC
GYMNASTICS

BY
LIDIA MOURISS EBRAHYM BARSOOM

IN DEMANDING THE GAIN OF
MASTER DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION

SUPERVISORS

PROF . Dr . NAGAH EL TOHAME
HASAN.

PROF . Dr . NAREMAN MOHAMED
ALI AL KATEB.

CAIRO - EGYPT
1995

Research Summary

Rhythmic gymnastics is considered one of the dynamic activities that the developed countries encourage, because it improves the individual physically, Psychologically and socially, more over, it helps obtaining a good posture, Also it increases the sense of harmony, the relation of time and place and the motion and its dynamism for the female players.

Furthermore, they distinguish variety and comprehensiveness that make the player control her reaction's speed to the muscular's work and can show the powerful personality and will.

- The Rhythmic gymnastics is considered one of the activities which need great effort for learning and accuracy, that is because their skills and shapes of performance are various like those which perform individually or in groups, .

- Rhythmic gymnastics is considered one of sports which has a great interest in different Olympic Games. Because it is considered a recent sport in the Arab Republic of Egypt, it hasn't reached the desired level yet; and it needs great effort of the specialist to develop and support it scientifically and practically. This is to raise the level of results through learning and training, consequently the level of the performance as a whole.

- This sport has appeared From in the Olympic Games in Los Angeles in 1984 - after keeping away sharing or representing in the Olympic Games. The pioneer countries in this field are:

Bulgaria, Russia, Switzerland, America, France, Germany and Hungary.

- The international law determines the contents of the basic routine for the Rhythmic gymnastic in (Jumps - Pivots - Burts - Flexibility and Balances) .

- Although the skill of jump is considered one of the most important elements that formed the dynamic routine in the Rhythmic gymnastics,

The researcher - as a trainer - noticed obvious dropping in the level of performance of some players in the jumps in respect of the height and the jump's interval . There for the researcher tried to find a way to improve the level of performance of the players in the jumps .

- In the few last years , a new way is created to develop the ability of the jump - called "the Depth Jump" . The Depth Jump exercises have great importance in increas in the vertical and the broad jump's interval , also these exercises lead to the best development through the increase in the muscles'power on the contraction in a faster and stronger rate .

- According to the researcher's desire in raising the jump performance level and the Muscular power in the Rhythmic Gymnastics , she thought of using the depth jump way to improve the muscular power of legs and the skill performance for some jumps in the Rhymic gymnastics .

* The researcher determined the Aims' of this study as follows :

- 1- Put a training program to develop the muscular power of legs using the depth jump exercises .
- 2- Reconginze the effect of this program on the performance level of some jumps in the Rhythmic gymnastics .

* To achieve these Aims , the researcher suggested the following assumption :

- 1- The suggested program for the Depth Jump affects positively on the muscular power of legs and the performance Level of Some jumps in the Rhythmic Gymnastics .
- 2- There are static function differences between the control group and the Experimental group in the muscular power , of Legs and the Performance Level of Some Jumps in the Rhythmic Gymnastics In the Interest of the Experimental Group .
- 3- The suggested program affects positively the performance level of some jumps in the Rhythmic Gymnastics .

The Trial Steps :

1- The experimental approach is used , the sample is chosen From Gezera and Maadi Clubs' players, the sample is divided into two groups in number, one of them is : Experimental and the other is : control , taking into consideration , making the pre and post measurement for both of them .

2- Some test batteries are chosen to measure the muscular power of legs such as :-

A- Standing vertical jump test .

B- Broad jump test .

Then , the researcher measured the skill level for some selected jumps such as : (Split Leap - Side Split leap - Stage leap - Ring leap) . by a committee of the approved judges in the general Federation of Gymnastics .

3- After that , the training program is held and the pilot study is made to ensure its validity , and to know the assistants understanding to the way of performing the exercises and the tests, then , the program is applied for 6 weeks for 18 training unit .

4- The judges measured the performance level .

***Conclusions :** -

1- The suggested program for the Depth - Jump affects positively the muscular power of legs which Represented by the increase the vertical and the board jump of the players , the research's sample .

2- The suggested program for the Depth - jump affects positively the performance level of the selected jump in the research such as : -

1- Split Leap

2-Side Split Leap

3- Stag leap

4- Ring leap

*** Recomendation**

1-Useing the suggested program for the Depth - Jump to develop the musculer power of legs to players in Rhythmic gymnastics .

2-1-Useing the suggested program for the Depth - Jump to development the performance jumps in Rhythmic gymnastics.

3- It's nessary to applied the depth jumps program in specieal preparing time after feniching the general preparing time .